

Het kleine boek vol

MINDFUL REIZEN

Tiddy Rowan
vertaald door Sylvia Wevers

Spectrum

‘Als we wachten tot het moment dat alles, werkelijk alles gereed is, zullen we nooit beginnen.’

IVAN TOERGENJEV

Als wij op reis zijn, zijn we vaak erg gefocust op onze bestemming – of we nu lopend reizen of met de auto, per trein of met het vliegtuig. Maar zodra we hebben bepaald waar wij heen gaan, is het belangrijk dat we ons bewust zijn van het proces. Elke stap, elk onderdeel van de reis vindt nu, in het huidige moment, plaats – de bestemming blijft de toekomst.

'We willen er een goede tijd van maken, maar wij beoordelen dit met de nadruk op "goed" in plaats van op "tijd"...'

ROBERT M. PIRSIG

Zen en de kunst van het motoronderhoud

Het fysieke reizen kun je zien als een analogie voor de constante reizen die onze gedachten maken – de bestemming van de reis wordt het doel van onze mentale reis. We plannen onze dag, de week, het weekend, de komende maand, het volgend jaar; we maken plannen voor over vijf jaar wanneer we met pensioen zijn. We creëren mentale bestemmingen, maar deze zijn niet altijd mindful. Een bestemming is mindful wanneer we dat doel bepalen met het besef dat het gaat om het reizen zelf, om elke stap die we onderweg zetten. Goede bestemmingen vormen een balans tussen initiatief, discipline en weten wanneer we dingen op hun beloop moeten laten.

In het ideale geval bestaat er geen saaie reis. Zelfs de eentonigheid die een forens ervaart, kun je anders bekijken.

Er zijn allerlei manieren om de tijd door te komen. Zodra de forens zich losmaakt van het onmiddellijke verleden (vertrek) en de toekomst (aankomst), is hij vrij om allerlei ideeën, gedachten of kwesties te onderzoeken. In plaats van zich over te geven aan een warboel van gedachten over thuis of het werk, kan hij die ordenen. Hij kan een onderwerp kiezen uit de mentale archiefkast en dat zorgvuldig onderzoeken – niet willekeurig, maar mindful.



Forensen naar het werk is een goede gelegenheid om ademhalingsoefeningen te doen. Zo blijf je geankerd in het nu, je maakt je hoofd leeg, voorziet je brein van zuurstof en relaxt zodat je klaar bent voor een dag werken.

Deze oefeningen zijn ook goed als je onderweg bent naar een interview of presentatie. Tijd die je op deze manier besteedt is productiever dan wanneer je verwoed je toch al overvolle brein volstouwt met informatie.

Hetzelfde geldt voor de reis naar huis. Het is een kans om afstand te creëren tussen werk en thuis waarmee je voorkomt dat je allerlei onopgeloste problemen mee naar huis neemt. Die kun je morgen aanpakken, als je weer fris bent en onderweg bent naar je werk.



Het ‘instant-kalmeringsmiddel’

De Zuchtademhaling is een simpele ademhalingsoefening om spanning los te laten. Het kan een uitstekende manier zijn om de symptomen van angst of paniek onder controle te krijgen, om kalm te blijven voordat het vliegtuig opstijgt of in een andere reissituatie waarin het nodig is dat je je evenwicht bewaart of herwint.

1. Adem rustig in (hoeft niet diep te zijn) door de neus.
2. Houd de adem eventjes vast.
3. Adem heel langzaam uit door je neus of mond – wat voor jou het meest natuurlijk aanvoelt.
4. Herhaal dit twee keer, doe het langzaam.
5. Laat de ademhalingen bewust hun eigen natuurlijke ritme volgen totdat ze langzamer en oppervlakkiger worden.



Reistips

Om tijdens een lange reis in een drukke trein of een vol vliegtuig kramp in je spieren te voorkomen, is het goed om isometrische oefeningen te doen. Daarbij gebruik je je eigen lichaamsgewicht als weerstand (zonder dat van buitenaf zichtbaar is dat je fysiek beweegt).

Met isometrische oefeningen kun je een verbazingwekkend goede work-out doen terwijl je zit. Ze kunnen ook je bloeddruk beduidend verlagen (of voorkomen dat die stijgt in een drukke of stressvolle omgeving).

Maar net als met alle oefeningen is het raadzaam om eerst je arts te raadplegen.

Je bewust zijn van je medereizigers is een goede manier om mindfulness te beoefenen. Iedereen heeft zijn eigen verhaal, volgt zijn eigen reis en heeft zijn eigen bezigheden. Geef ze de ruimte – en wees respectvol.